



こんにちは！株式会社のぐちです！8月です。毎日猛暑が続きますね～夏バテしていませんか？昔は暑さでバテるのが夏バテでしたが、今は「寒暖差疲労」で体調不良になる人が多いようです。冷房が効いた空間と暑い空間を行き来しているだけで、自律神経が過労して起こるそうです。冷房で固まりがちな身体を簡単なストレッチでほぐして、血流を良くすることも対策のひとつ！片方の手首をつかんで両肘を張った姿勢で、斜め上方向から、下方向に「8」の字を描くようにグルグルと動かしします。この動きをなるべくスムーズに行ない5～10回描いてみましょう！リフレッシュ効果ありです。まだまだ続く暑さに負けないよう、チャレンジ！  
それでは皆さま今月も明るく元気に宜しくお願い致します。

株式会社 のぐち



## 8月の歳時記

「金魚すくい」

夏祭りや縁日で金魚すくいをしたことがあるという人は少なくないですね。日本の夏の風物詩のひとつです。金魚が誕生したのは、今から約2,000年前の中国です。野生のフナから突然変異で赤いフナが誕生し、それが金魚になったとか…日本にやってきたのは、室町時代。貴族や富豪など、お金持ちが飼育する高級なペットでしたので、庶民が金魚すくいなんて想像すらできない生き物でした。江戸時代になると、日本に養殖技術が入ってきて、金魚の養殖が盛んに！庶民のペットへと変わっていきました。江戸後期になり、ついに「金魚すくい」が誕生！人々が金魚すくいを楽しむ姿が、浮世絵や錦絵に描かれています。ただ、当時の金魚すくいは、現在のように「ポイ」を使ってすくう形ではなく、手ですくったり、針金で作られた網ですくっていたようです。明治時代になると、すくった金魚を持ち帰る形になり、それに伴い針金で輪を作り和紙を貼った「ポイ」が作りだされました。たくさん金魚を容易にすくえなくする工夫ですね。金魚すくいがスポーツだって！知っていましたか？30年前に奈良県大和郡山市でスタートしました。3分間に1本のポイで何匹すくえるか、金魚すくいの日本一を決めるというもの。個人戦だけでなく、団体戦もあるそうですよ！いかがですか？  
それでは皆さま、今月も元気で笑顔で伺いますので、笑顔でむかえて下さいね。

## これいいじゃん

便利グッズ研究会からのお知らせ

私たち「便利グッズ研究会」では独断と偏見で選び抜いた便利グッズを皆様にご紹介することを生きがいとしております。ハイ！今回ご紹介するのは、

### 「携帯型雷警報器 ストライクアラートN」

電磁波で60km以内の落雷の発生を捉え、雷鳴が聞こえる前に雷の接近を警報する雷警報器です。雷鳴より早く接近を知ることができるため、避難に余裕が生まれます。検知した落雷の距離に応じたアラーム音を発すると同時に、検知した落雷の距離に応じたLEDを点滅させます。緑・黄・赤色のLEDで、安全（緑）・警戒（黄）・危険（赤）が一目で判ります。警告音の間隔が短く音が高いほど危険です。単4乾電池2本で約100時間動作が可能です。登山等のレジャー、アウトドアスポーツ、屋外でのイベント、作業、家庭での雷対策、工事などの安全対策など多種多様な使い分けができ、天災被害を防ぐことができます。クリップでベルトやバッグにも取付け可能。便利なサイズと軽さで「これいいじゃん」ってわけ、ぜひ皆さまも試してみてくださいね。



小売希望価格

19,500円(税別)

### スタツッ登場

#### 『夏の健康管理』

今年の夏は観測史上1位と言われるくらい連日体温超えの猛暑が続いており、皆さんは夏バテされていないでしょうか？

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む旬の夏野菜も毎食取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素はビタミンB群。中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。

ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。

ビタミンB1に限らず、トマト、エタメメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で積極的に取り入れ、過酷な夏を乗り切ってくださいませ。

CE・大音でした